

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERDOA DENGAN  
KETENANGAN BATIN LANSIA di ERA PANDEMIK COVID-19**

Skripsi

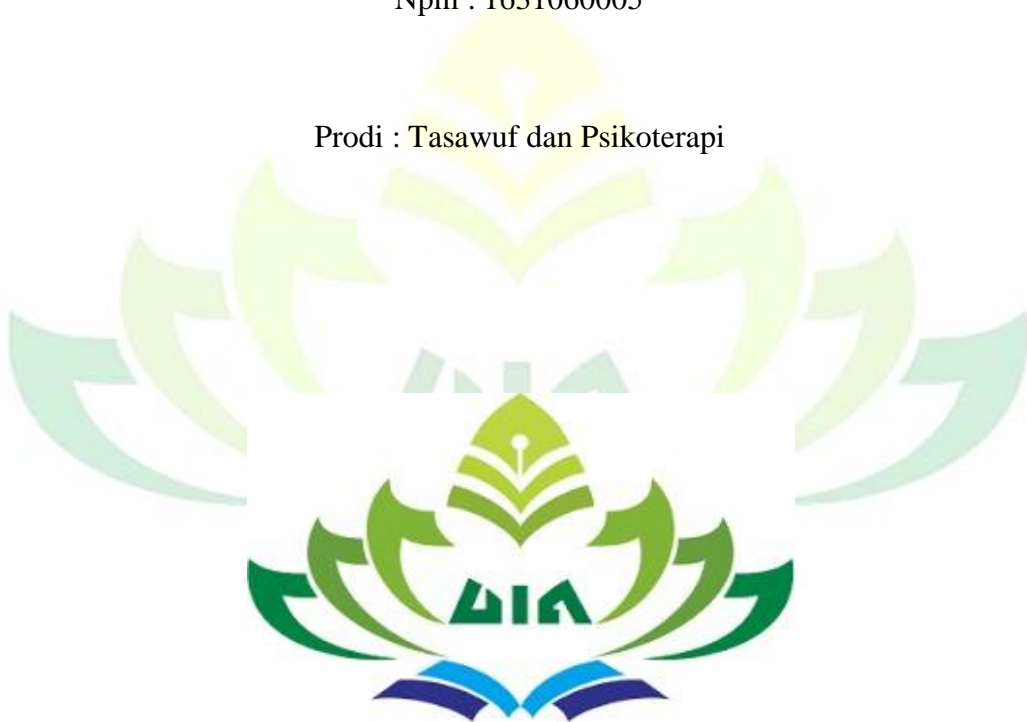
Di ajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat  
Guna untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh

Putri Nurbaiti Rohmah

Npm : 1631060005

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1442/2020**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERDOA DENGAN  
KETENANGAN BATIN LANSIA di ERA PANDEMIK COVID-19**

**Skripsi**

**Di ajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat  
Guna untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Studi Agama**

**Oleh**

**PUTRI NURBAITI ROHMAH**

**Npm : 1631060005**

**Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi**

**Pembimbing 1 : Dr. H. Afif Ansori, M.Ag**

**Pembimbing II : Nugroho Arif Setiawan, M.Psi**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Kerangka awal dari penulisan bertujuan untuk membantu dalam memahami makna judul proposal ini, yaitu :”Hubungan antara Intensitas Berdo’a dengan Ketenangan Batin Lansia di Era Pandemi Covid-19”. Lebih dahulu akan diuraikan pengertian masing-masing dan istilah-istilah sebagai penjabaran dan batasan dalam pembahasan skripsi selanjutnya.

Manusia memiliki dua unsur yaitu unsur fisik dan ruh. Unsur fisik memiliki kecenderungan nafs amarah yang selalu mengikuti hawa nafsu yang memiliki prinsip pemenuhan terhadap aspek-aspek fisik yang harus dipenuhi, sedangkan unsur ruh memiliki kecenderungan nafs muthmainah yaitu nafs yang member ketenangan batin dalam diri manusia (Salim, 2009).

Ketenangan batin merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu batin dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam dan tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup walaupun dalam keadaan gawat, tidak ribut, dan tidak tergesa-gesa (Departemen Agama, 2002).

Faktor ketenangan batin juga memegang peran penting bagi kesehatan tubuh seseorang, orang yang selalu ceria dan lapang dada dalam menghadapi hidup akan lebih sehat ketimbang orang yang pesimis, gampang putus asa, berjiwa kerdil dan penakut. Banyak bukti yang menunjukkan bahwa orang-orang yang tidak aneh-aneh, hidup baik-baik dan bersih, makan dan minum

seperlunya, taat dalam menjalankan perintah agama dan menjauhi semua larangan-Nya, mereka ini ternyata hidup lebih sehat dan jarang jatuh sakit (Rahimsyah, 2002).

Zaman berkembang begitu pesat belakangan ini. Perkembangan zaman ini banyak menimbulkan masalah di antaranya psikologi masyarakat yang semakin diperas sehinggamenimbulkan masalah kejiwaan bagi masyarakat (Alwisol, 2009). Dari banyaknya masyarakat, penelitian ini difokuskan pada masyarakat yang tergolong lansia.

Lansia adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan makhluk hidup yang memiliki siklus kehidupan menjadi tua yang diawali dari proses kelahiran kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang biak, selanjutnya menjadi tua dan akhirnya akan meninggal. Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mengalami kemunduran baik secara fisik maupun psikis yang mengakibatkan kecemasan (Partini, 2011).

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan pertentangan batin (konflik), emosi yang membuat batin menjadi tidak tenang. Ada banyak cara untuk membuat batin menjadi tenang seperti melakukan ibadah sholat, berdoa, yoga, liburan dan masih banyak lagi (Shaleh, 2004). Dalam penelitian ini akan difokuskan pada ibadah. Setiap ibadah yang diisyaratkan oleh Allah SWT kepada manusia pasti mengandung makna. Makna yang dimaksud oleh Allah SWT adalah berdoa. Berdoa memiliki arti permintaan atau permohonan, yakni meminta atau

memohon segala sesuatu hanya kepada Allah SWT. Hukum melaksanakan berdoa adalah wajib (Salim, 2009).

Doa berasal dari bahasa Arab *دعوة, يدعو, داعى* yang artinya: panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa, dan sebagainya. Berdoa berarti menyeru, memanggil, atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang di inginkan. Seruan kepada Allah SWT itu bisa dalam bentuk ucapan *tasbih (Subhanallah)*, pujian (*Alhamdulillah*), *istighfar (astaghfirullah)* atau memohon perlindungan (*A'udzubillah*), dan sebagainya (Ahmad, 2007).

Doa adalah otaknya atau sumsum atau intinya ibadah. Selain itu doa adalah senjata seorang mukmin dan tiang (pilar) agama serta cahaya langit dan bumi (Departemen Agama, 2002). Pengembalian diri seseorang hanyalah kepada Sang Pencipta Allah dengan melakukan ibadah, karena doa termasuk ibadah maka dapat dipanjatkan tatkala tidak dalam menghadapi permasalahan yang rumit. Ketika seseorang merasa tidak tahu dan tidak mampu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya, maka ia akan membutuhkan kekuatan dari luar dirinya yang diyakini akan bisa membantu mengatasi permasalahannya. Kekuatan dari luar mungkin bisa Sang Pencipta atau hal-hal lain yang dianggap mampu dan diyakini mampu membantu mengatasi permasalahannya. Sebagai insan yang beriman tentu saja dalam mengatasi problematika kehidupan selalu disandarkan pada kekuatan Tuhan, tidak dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan agama. Apalagi sebagai

umat Islam dituntunkan untuk meminta pertolongan hanya kepada Allah-Nya (Alfat, 1994).

Berdoa itu dapat membuat jiwa stabil, mampu menenangkan batin dan tidak mudah diterpa goncangan jiwa (Salim, 2009). Beberapa uraian di atas menunjukkan sebuah makna yang dapat kita ambil dari judul tersebut yakni, ketenangan batin dalam hal ini mampu membuat lansia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melakukan hal-hal positif dengan cara berdoa.

## **B. Alasan Memilih Judul**

Secara singkat dapat peneliti sampaikan beberapa alasan memilih judul skripsi ini yakni sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menambah wawasan mengenai intensitas berdoa.
2. Untuk melihat proses dan hasil dari intensitas berdoa bagi ketenangan batin lansia di era pandemi covid-19.
3. Secara ilmiah judul tersebut ada kaitannya dengan konsep disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang peneliti perdalam. Selain itu terjangkaunya penelitian sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan literatur dan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan proposal ini.

## **C. Latar Belakang Masalah**

Dalam era modern saat ini yang erat dengan persaingan hidup, munculnya sifat *individualistis*, *egoistis*, dan *materalistis* mendatangkan dampak berupa *kegelisahan*, *kecemasan*, *stress*, dan *depresi*. Melihat kenyataan seperti itu yang telah mencapai puncak kenikmatan materi justru

berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihadapi rasa cemas. Beragam permasalahan tersebut sering berakibat buruk pada kesalahan mental individu yang akan berujung pada adanya gangguan mental atau kejiwaan (Haryanto, 2002).

Faktor kejiwaan atau batin juga memegang peranan penting bagi kesehatan tubuh seseorang, orang yang selalu ceria dan lapang dada dalam menghadapi hidup akan lebih sehat ketimbang orang yang pesimis, gampang putus asa, berjiwa kerdil dan penakut. Banyak bukti yang menunjukkan bahwa orang-orang yang tidak aneh-aneh, hidup baik-baik dan bersih, makan dan minum seperlunya, taat dalam menjalankan perintah agama dan menjauhi segala larangan-Nya, mereka ini ternyata hidup lebih sehat dan jarang jatuh sakit (Rahimsyah, 2002).

Allah berfirman dalam Quran surah Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Rabbmu (al-Quran) dan penyembuh bagi penyakit-penyakit dalam dada (hati manusia), dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*

(QS.Yunus:57)(Departemen Agama, 2002).

Ayat ini menjelaskan fungsi Al-Qur'an al-Karim dalam memperbaiki jiwa manusia di antaranya;

1. *Mauidhah*, yaitu pelajaran dari Allah kepada seluruh manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat. Pelajaran ini harus betul-betul dapat terwujud dalam perbuatan mereka.

2. *Syifa* yaitu penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula semua penyakit jiwa yang mengganggu ketenteraman jiwa manusia, seperti putus harapan, lemah pendirian, memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad dan dengki terhadap manusia, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.
3. *Huda*, yaitu petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari keyakinan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaannya agar berkeyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti-bukti kebenaran Allah, serta membimbing mereka agar giat beramal, dengan jalan mengutamakan kemaslahatan yang akan mereka dapati dari amal yang ikhlas serta menjalankan aturan hukum yang berlaku, mana perbuatan yang boleh dilakukan dan mana perbuatan yang harus di jauhkan
4. *Rahmah*, yaitu karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang mukmin, yang dapat mereka petik dari petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an (Departemen Agama, 2002).

Orang-orang mukmin yang meyakini dan melaksanakan petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an akan merasakan buahnya. Mereka akan hidup tolong-menolong, sayang-menyayangi, bekerja sama dengan menegakkan keadilan, menumpas kejahatan dan kekejaman, serta saling bantu membantu untuk memperoleh kesejahteraan. Allah berfirman;



Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka (Departemen Agama, 2002).

Manusia diciptakan sebagai makhluk material yang memiliki kecenderungan suka pada materi yang bersifat kefanaan, sekaligus makhluk yang spiritual, yang cenderung kepada memenuhi kebutuhan rohani sehingga tidak heran jika manusia dalam perkembangan hidupnya dipengaruhi oleh kedua sisi ini. Para sufi berpendapat bahwa manusia dalam perkembangan hidupnya banyak dipengaruhi oleh kebendaan atau materi. Standar kebahagiaan dan kenikmatan diukur dengan keyakinan yang melimpah dan kelezatan jasmaniah yang sifatnya sementara atau tidak merasa puas, hal semacam itu menjadikan kehidupan yang hampa dan kosong. Juga mengakibatkan kemiskinan kerohanian (spiritual), karenanya manusia dalam hidupnya tidak seimbang.

Dengan adanya krisis rohaniah (spiritual) tersebut, muncul beberapa orang muslim yang berusaha untuk mengatasinya, mereka adalah orang-orang yang dalam hidupnya berusaha menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Tujuan hidup orang Islam adalah beribadah kepada Allah SWT yang berarti memusatkan penyembahan kepada Allah SWT semata, dengan menjalani dan mengatur segala segi dan aspek kehidupan di dunia ini, baik lahir maupun batin sesuai dengan kehendak Allah SWT, baik sebagai perseorangan dalam hubungannya dengan khaliq

ataupun sebagai anggota masyarakat dalam hubungannya dengan sesama manusia mereka senantiasa beribadah (Anshori, 2003).

Dari keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani itu terbentuk suatu mekanisme yang dapat membantu, mengatur dan mengarahkan perilaku manusia, yaitu ketenangan batin. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang untuk mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan (Dorothy, 2004).

Menurut Imam Ghazali, batin yang tenang ialah batin yang diwarnai dengan sifat-sifat kebahagiaan. Diantaranya adalah sifat syukur, sabar, cinta Tuhan, takut akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, sifat-sifat yang menyebabkan selamat (Bakar, 1996). Pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada manusia di masa tua.

Pada masa tua, lansia sering kali menghadapi benturan antara perubahan kognitif dan perubahan psikososial. Konflik berupa benturan perubahan kognitif dan psikososial dalam diri lansia ini akan menimbulkan emosi-emosi negatif. Lansia dengan ketenangan batin yang rendah akan cenderung sulit mencari pemecahan masalah dan mengambil jalan pintas yang berujung pada penurunan psikis pada lansia yang cenderung pada emosional (Azizah, 2011).

*Religious Orientation* menurut Allport dan Ross yang menyatakan bahwa “*Religious orientation has been defined as extent to which a person lives out his/ her religion belief*”. Yaitu religious orientation telah diartikan sejauh mana atau seberapa penting agama yang dipercaya atau dianut itu dalam hidup seseorang (Allport, dkk, 1967). Menurut Wulf, dalam cara pandang seseorang tentang agama yang dianut akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama tersebut. Salah satu dari perintah agama selain shalat adalah berdoa. Allah sudah mengetahui kemampuan umatnya untuk menenangkan batinnya. Berdoa diyakini juga dapat meningkatkan ketenangan batin. Berdoa juga menghantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya lansia sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga lansia mampu mengontrol dirinya, dan ini dapat dilakukan melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu yang mengarah pada orientasi religious, dalam hal ini dapat terwujud melalui aktifitas berdoa (Abdullah, 2002).

Berdoa adalah permohonan yang dimunajatkan hanya kepada Allah SWT dengan cara menengadahkan tangan diawali dengan memusatkan pikiran dan kerendahan diri dihadapan Allah SWT (Hawari, 1997). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Quran surah Al-Mu'minum

ayat 60 yang artinya *“Mohonlah (mintalah) kamu kepada-Ku, pasti akan aku perkenankan (permintaan) kamu itu.”*

Berdoa dapat dimaknai sebagai meminta kepada Allah SWT secara keseluruhan, makna keseluruhan disini meliputi dunia dan akhirat. Banyak yang mendefinisikan berdoa dari berbagai arah, baik dari segi lahiriyah maupun batiniyah. Berdoa secara lahiriyah yaitu memusatkan pikiran, sedangkan secara batiniyah yaitu akan menghindarkan dari perbuatan buruk seperti su'uzon, emosi dll, dalam islam banyak sekali ibadah wajib yang telah dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW, seperti: shalat 5 waktu, puasa ramadhan, berdoa dan ibadah wajib lainnya. Penelitian di sini akan difokuskan pada ibadah wajib yaitu berdoa (Shihab, 2014).

Berdoa adalah ibadah wajib yang diperintahkan Allah SWT, bahkan Allah menyebut orang yang tidak mau berdoa sebagai orang yang sombong. Allah berfirman dalam Quran surah Ghafir ayat 60 yang artinya *“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang bersikap sombong dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina”*. Di antaranya makna “bersikap sombong dari menyembah-Ku” adalah tidak mau berdoa kepada-Ku, artinya orang yang tidak mau berdoa kepada Allah akan diancam dengan neraka (Departemen Agama, 2002).

Dalam pikiran mereka, berdoa hanya dilakukan saat mereka merasakan kesulitan saja. Mayoritas orang belum mengetahui esensi dari berdoa, padahal berdoa kepada Allah SWT adalah sebuah ibadah yang

agung dan dapat dilakukan oleh setiap muslim. Kendati mudah dan dapat dilakukan kapan saja, ada saja muslim yang lemah dalam berdoa. Diapun mengharapkan pertolongan kepada makhluk dibandingkan pertolongan Allah SWT. Padahal dengan berdoa pikiran kita menjadi tenang dan segar, setiap orang yang berdoa pasti melakukan hal-hal yang positif dimasa pandemic covid-19 ini (Yusuf, 2004).

Adapun corona virus disase 2019 atau covid-19 adalah virus yang menyerang system pernafasan, virus inni dapat menyebabkan gangguan ringan pada system pernapasan, infeksi paru-paru yang berat hingga berujung kematian. Virus corona pertama kali ditemukan di kota Wuhun, China pada akhir desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat menyebar ke hamper semua Negara, termasuk Indonesia hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa Negara menerapkan kebijakan untuk melakukan lockdown dalam rangka pencegahan penyebaran virus corona. Sedangkan di Indonesia diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk penyerangan virus ini (Marry Dame, 2020).

Dengan demikian jelas bahwa ibadah berdoa sangat penting dan sangat jelas bernilai di sisi Allah SWT. Kajian ini akan menguraikan nilai-nilai untuk perkembangan pendidikan Islam yang terkandung dalam berdoa, yakni sebagai berikut:

1. Berdoa dapat mendidik manusia menjadi pribadi muslim yang bertaqwa.

2. Berdoa dapat menjadi sarana pendidikan akhlak dan latihan jiwa di antaranya: mendidik manusia untuk lebih sabar, lebih tenang dan lebih mengontrol emosinya dalam menghadapi ujian yang diberikan oleh Allah SWT.

Perbandingan orang yang berdoa dan tidak berdoa itu lebih bagus orang yang berdoa, baik secara fisik maupun psikologisnya. Fisik orang yang melakukan berdoa lebih bugar dan cenderung aktif sedangkan psikisnya lebih ceria tidak gegabah dalam menghadapi musibah dan lebih tenang dibanding orang yang tidak berdoa (Hawari,1997).

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa ketenangan batin memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dalam dirinya dengan benar, sehingga tidak menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku. Bagi lansia faktor yang mempengaruhi ketenangan batin salah satunya adalah orientasi religious. Orientasi religious dapat mempengaruhi ketenangan batin lansia dalam menafsirkan agama dan menjalankan apa yang di anggapnya sebagai perintah dari agama, salah satunya dengan melakukan berdoa.

Oleh karena itu terkait dengan ketenangan batin, setiap individu harus meningkatkan ketenangan terhadap batinnya agar dapat mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan salah satunya dengan cara meningkatkan orientasi religious melalui aktivitas berdoa. Sehingga secara tidak langsung ketenangan batin pada lansia memiliki keterkaitan dengan intensitas berdoa.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, fokus persoalan yang akan ditemukan jawabannya pada penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan antara intensitas berdoa dengan ketenangan batin lansia di era pandemik covid-19 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan antara intensitas berdoa dengan ketenangan batin lansia di era pandemi covid-19.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Teoritis**

Secara teoritis dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan bahan informasi serta pemikiran guna mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan antara intensitas berdoa dengan ketenangan batin pada lansia untuk mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung khususnya mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

##### **2. Praktis**

###### **a. Lansia**

Dapat menjadi pendorong bagi lansia untuk melakukan terapi doa. Karena dengan berupaya menenangkan batin pada diri lansia sendiri.



b. Lembaga Terkait

Sebagai bahan masukan atau referensi bagi Lembaga seperti posyandu lansia di desa sumberejo itu sendiri untuk lebih meningkatkan intensitas berdoa pada lansia di era pandemik covid-19.

**G. Tinjauan Pustaka**

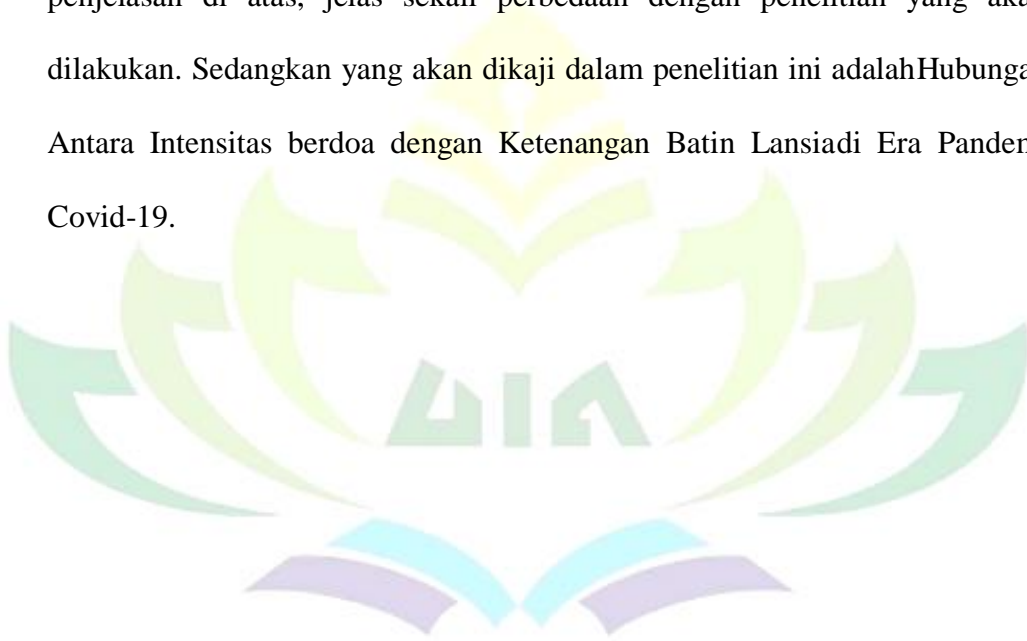
Secara umum penelitian ini membahas tentang Hubungan Antara Intensitas berdoa dengan Ketenangan Batin Lansia di Era Pandemi Covid-19, sehingga untuk mengetahui keaslian dari penelitian ini, diperlukan adanya pencarian dan penelusuran terhadap penelitian yang sudah ada. Terkait dengan permasalahan dari penelitian ini, maka telah dijumpai beberapa penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Penelitian dilakukan oleh Faishal Aushafi, mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2017, dengan judul *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Batin Pedagang Pasar Johar*. Dalam penelitian ini Faishal Aushafi ingin mengetahui pengaruh pengalaman dzikir terhadap ketenangan batin pedagang Pasar Johar.
2. Penelitian dilakukan oleh Moh. Yemi Zakaria Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2017, dengan judul *Upaya Santri dalam mencapai Ketenangan Batin di Pondok Pesantren Bangunjiwo*. Dalam penelitian ini Moh. Yemi Zakaria ingin mengetahui cara mencapai ketenangan batin terhadap santri di Pondok Pesantren Bangunjiwo.



3. Penelitian dilakukan oleh Wulandari Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2019, dengan judul *Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Batin*. Dalam penelitian ini Wuladari ingin mengetahui meditasi ini dilakukan karena ada hubungannya dengan ketenangan batin kegelisahan hati dan kekacauan pikiran.

Dari penjelasan penelitian sebelumnya yang ditemukan seperti penjelasan di atas, jelas sekali perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Sedangkan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Hubungan Antara Intensitas berdoa dengan Ketenangan Batin Lansia di Era Pandemi Covid-19.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Memahami Makna Ketenangan Batin**

##### **1. Pengertian Batin**

Imam Ghazali mengatakan bahwa batin adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaan. Sedangkan menurut para filosof pengikut Plotinus (para filsuf Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam *Manusia Diungkap Dalam Al-quran*, bahwa batin/jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup/kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadin hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembang biak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, batin tidak bias di pindah dari tempat ia berada. Secara bahasa batin berasal dari bahasa *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedang menurut bahasa Arab sering di sebut dengan “An-Nafs” (Palmquist, 2005).

Kemudian dilihat dari kacamata psikologi, menurut Wastyi Soemanto, jiwa/batin adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkahn laku manusia, batin menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi batin dan tingkah laku, maka berfungsinya batin dapat dilihat dari tingkah laku yang nampak (Soemanto, 1988).

## 2. Ketenangan Batin

Jiwa atau batin berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa, atau alat berfikir. Sedang dalam bahasa disebut an-Nafs (Irwanto, dkk, 1991). Seangkan ketenangan batin merupakan merupakan juga kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa. Karena orang yang batinnya tenang dan tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup (Darajat, 1982).

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang sehat mentalnya dan tenang batinnya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam batinnya, memiliki kepribadian yang terintegritas dengan baik, dapat menerima sekaligus menghadapi realita yang ada, mampu memecahkan kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri (beradaptasi) dengan lingkungannya. Jadi orang yang tenang batinnya adalah orang yang fungsi-fungsi jiwanya dapat berjalan secara harmonis dan serasi sehingga memunculkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, sebab kepribadian yang terintegritasi dengan baik dapat dengan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan dan otomatis, dan mengatur pemecahan menurut prioritas dan hierarkinya, sehingga dengan mudah akan mendapatkan keseimbangan batin (Darajat, 1982).

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Batin

Menurut Imam Ghazali batin yang tenang ialah batin yang diwarnai dengan sifat-sifat kebahagiaan. Diantaranya adalah sifat syukur, sabar, cinta Tuhan, takut akan hokum Tuhan, mengharapkan pahaladan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, sifat-sifat yang menyebabkan selamat (Pamquist, 2005).

Menurut Zakiah Darajat dan Kartini Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan batin dimana orang yang ingin mencapai ketenangan batin harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain :

#### a. Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan batin manusia, yang akan mengatur mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah. Demikian juga dengan agama ada larangan yang harus di jauhi, karena di dalamnya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin bahwa keimanan dan ketaqwaan itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya. Dalam Quran Allah menegaskan:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya :“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (QS Ar-Ra’d:28)(Departemen Agama, 2002).

Pelaksanaan ibadah dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari rasa gelisah dan takut. Di antara dari berbagai macam ibadah yang ada yaitu sholat secara psikologis semakin banyak shalat dan menggantungkan harapan kepada Allah SWT maka akan tenteramlah hati, karena dalam sholat itu sendiri mengandung psiko-religius (kekuatan rohaniyah) yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme sehingga memiliki semangat untuk masa depan. Dari pada itu tujuan utama dari sholat adalah ingin beraudiensi, mendekatkan diri dengan Allah supaya terciptalah kebahagiaan dan ketenangan hidupnya (Darajat, dkk. 1992).

b. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi.

Dan Allah menegaskan dalam Quran:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ٩٦

Artinya : *“jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri tersebut beriman dan bertakwa, pastilah kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya.”* (QS. Al-A'raf:96)(Departemen Agama, 2002).

Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang berdampak pada terganggunya ketenangan hidup. Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia adalah:

- 1) Terpenuhiya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menurut kepunahan, sehingga batin menjadi tenang dan menurunkan ketegangan-ketegangan batin jika kebutuhannya terpenuhi.
- 2) Terciptanya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah atau psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya.
- 3) Posisi status sosial, setiap individu berusaha mencari posisi social dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumuhkan rasa aman, berani optimis dan percaya diri (Kartono, 1989).

Menurut Zakiah Daradjat ada beberapa kebutuhan batin dimana jika tidak terpenuhi maka akan mengalami ketegangan batin. Kebutuhan batin tersebut adalah:

- 1) Rasa Kasih Sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak di dapat oleh orang-orang disekelilingnya maka akan berdampak pada keguncangan batinnya.

## 2) Rasa Aman

Rasa aman juga tidak kalah pentingnya. Orang yang terancam, baik batinnya, hartanya, kedudukannya ia akan gelisan dan berjung stress. Apabila ia dekat dengan Allah tentu rasa aman akan melindungi dirinya.

## 3) Rasa Ingin Tahu

Rasa ingin tahu juga termasuk pokok dari kebutuhan batin yang jika terpenuhi akan berdampak pada tingkah laku. Orang akan merasa sengsara apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu dapat diketahui karena keterbatasan yang ada pada dirinya.

## 4) Rasa Sukses

Rasa sukses yang merupakan salah satu kebutuhan batin. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak mudah putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti tidak baik. Bahkan kegagalan itu akan menjadi lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah dari kegagalan itu (Darajat, 1983).

# 4. Kriteria Ketenangan Batin

### a. Sabar

”Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh ketika di terpa bencana. Menurut pengertian Islam sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta

berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah) (Asmaran, 1992).

Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun dan terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita. Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap, berikhlash, sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah SWT, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas (Umary, 1995).

b. Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimism, cita akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangan tentang kehidupan. Tidak ada satu penyebab yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah-wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negative. Di setiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimism (Ya'kub, 1996).



c. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram batinnya akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah SWT. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. “kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memamerkan kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin. Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. “tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (Kartono, 1989).

Jadi seorang perilaku bisa dikatakan batinnya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis, aktif dan merasa dekat dengan Allah. Berpijak pada uraian mengenai ketenangan batin di atas, dapat peneliti rumuskan aspek-aspek ketenangan batin yaitu:

a. Aspek Behavioral features (aspek perilaku)

Dalam menenangkan batin terdapat beberapa perilaku yang lazim dilakukan seperti berdiri, duduk, sujud, berlutut, atau bahkan ada agama yang berdoa melalui tarian.

b. Aspek Linguistic features (aspek bahasa)

Dalam menenangkan dengan menggunakan bahasa, berkata-kata. Adapun suara untuk mengungkapkan bisa suara yang keras, diam atau dalam hati. Karena sesungguhnya Allah maha pendengar dalam segala bahasa.

c. Aspek Emotional features

Dalam menenangkan diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendahkan, tenang dan nyaman.

## **B. Memahami Makna Intensitas Berdoa**

### **1. Pengertian Intensitas Berdoa**

Kata *prayer* (doa) diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama ataupun secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan kepada Allah SWT. Ibnu Arabi memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri (Sofwan, 2013).

Doa merupakan suatu dorongan moral yang mampu melakukan kinerja terhadap segala sesuatu yang berada diluar jangkauan teknologi. Doa merupakan suatu bentuk penyadaran tingkat tinggi guna mencapai

kesuksesan rohani seseorang. Dikalangan awam, muncul ketika mereka berada dalam keadaan cemas akan menuju sebuah keadaan fana' (kehancuran). Dalam hal ini, doa merupakan wujud penyadaran atas diri yang tidak mempunyai daya upaya dalam diri ini, selanjutnya akan terpancar keyakinan bahwa Yang Maha Esa dan Maha Benar itu pasti ada (Darajat, 2011).

Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya. Sedangkan sikap *khusyu'* dan *tadharu'* dalam menghadapkan diri kepada-Nya merupakan hakikat pernyataan seseorang hamba yang sedang mengharapkan tercapainya sesuatu yang dimohonkan. Itulah pengertian doa secara syar'i yang sebenarnya. Doa dalam pengertian pendekatan diri kepada Allah dengan sepenuh hati, banyak menyebutkan pula bahwa *tadharu'* (berdoa dengan sepenuh hati) hanya akan muncul bila di sertai keikhlasan. Hal tersebut merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang shalih. Dengan *tadharu'* dapat menambah kemantapan jiwa, sehingga doa kepada Allah akan senantiasa dipanjatkan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan susah, dalam penderitaan maupun dalam kebahagiaan, dalam kesulitan maupun dalam kelapangan (Jundi, 2010). Dalam Al-Quran Allah menegaskan:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهًا وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ  
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ دِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ۝ ٢٨

Artinya "Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharapkan keridhaan-Nya. Dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia, dan janganlah kamu

*menghianati orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas” (QS.Al-Kahfi:28)(Departemen Agama, 2002).*

Pengertian doa bagian dari ibadah adalah bahwa kedudukan doa dalam ibadah ibarat mustaka dari sebuah bangunan masjid. Doa adalah tiang penyangga, komponen penguat serta syiar dalam sebuah peribadatan. Dikatakan demikian karena doa adalah bentuk pengagungan terhadap Allah dengan disertai keikhlasan hati serta permohonan pertolongan yang disertai kejernihannurani agar selamat dari segala musibah serta meraih kemaslahatan abadi. Berdasarkan devinisi tersebut maka doa dalam penelitian ini merupakan suatu kegiatan permohonan serta bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai bentuk permintaan atau harapan yang dilakukan oleh individu kepada Allah, dengan upaya suatu kebaikan, juga sebagai salah satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri, sehingga dapat memberikan ketenangan dalam batin (Saifudin, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa pengertian doa adalah memohon pertolongan dengan ikhlas kepada Allah, untuk mendapatkan kebaikan yang berupa kesehatan, semangat hidup dan terindar dari api neraka.

Intensitas berasal dari kata intens yang artinya hebat, singkat, kuat, penuh semangat. Jika dilihat dari sifatnya yaitu intensif yang secara sungguh-sungguh dan terus menerus dalam mengerjakan sesuatu sehingga memperoleh hasil optimal (Ahmad, 1991).

Dapat disimpulkan pengertian intensitas berdoa adalah besar atau kekuatan seseorang dengan ikhlas kepada Allah, dan memohon Pertolongan dari-Nya, untuk mendapatkan kebaikan yang berupa keehatan, semangat hidup, dan terhindar dari musibah serta masuk surga dan terhindar dari api neraka.

## **2. Keutamaan Berdoa**

Berdoa termasuk ibadah yang tidak perlu tenaga dan biaya, tinggal menengadahkan kedua tangan, lalu meminta sesuka hatinya kepada Allah SWT. Terlepas nanti di kabulkan sesuai dengan permintaannya atau tidak itu bukan urusan seorang hamba. Allah SWT memerintahkan kita untuk berdoa dan berjanji akan mengabulkan doa-doa hamba-Nya. Dalam tafsir Ibnu Katsir disebutkan siapa yang tidak butuh untuk berdoa kepada Allah SWT, dalam artian ia menyombongkan diri seolah-olah tidak butuh kepada Allah, maka kelak ia akan dimasukkan ke dalam neraka jahannam (Departemen Agama, 2002).

Adapun keutamaan berdoa adalah sebagai berikut:

- a. Doa merupakan bentuk penghambaan dan ketaatan kepada Allah SWT.

Rasulullah bersabda :

*Artinya "Jika salah seorang diantara kalian berdoa mulailah dengan mengagungkan Allah, lalu memuji Allah, kemudian bersholawatlah, barulah seorang itu berdoa apa yang ia inginkan." (HR. Abu Daud, No. 1481 dishahihkan Al Albani dalam Shahih sunan Abi Daud). (Syeikh Abdul, 1996)*

- b. Doa bisa menjadi perantara untuk menolak bencana sebelum ia turun atau menjadi sebab terangkatnya bencana tersebut apabila sudah turun.

Rasulullah bersabda:

لَا يَرُدُّ الْقَضَاءُ إِلَّا الدُّعَاءُ وَلَا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا الْبِرُّ

*Artinya* "Tidak ada yang dapat menolak takdir ketentuan Allah selain doa. Dan tidak ada yang dapat menambah umur seseorang selain berbuat baik (HR.At-Tirmizi, No. 2139)(Syekh Abdul, 1996).

Orang yang berdoa, berarti ia telah menyadarkan harapannya kepada Sang Maha segalanya atas semua kedhoifan dirinya. Dengan doa pula berarti dia sedang memohon kekuasaan-Nya atas segala permohonannya. Hadis di atas bermakna menumbuhkan sikap optimis bagi mereka yang seolah sudah terjerumus kedalam problematika hidup yang tiada habisnya (Hawari, 1997).

- c. Hasil dari berdoa sudah dijamin oleh Allah SWT. Dalam artian tidak ada doa yang sia-sia, bisa saja doanya cepat terkabul sebagaimana yang diminta, bisa jadi ia menjadi simpanan kelak di akhirat. Atau bisa saja doa tersebut menjadi penolak keburukan yang akan menyimpannya.
- d. Doa menjadi sebab untuk tegar dan mendapatkan pertolongan dari Allah SWT, atas musuh atau hal-hal yang tidak diinginkan.
- e. Doa menjadi bukti tanda benarnya iman dan pengenalan seseorang pada Allah SWT baik dalam rububiyah, uluhiyah maupun nama dan sifat-Nya. Doa manusia kepada Rabb-Nya membuktikan bahwa ia mempercayai Allah Azza wa Jalla itu Maha Ghoni, Maha Melihat, Maha

Mulia, Maha Pengasih, Maha Mampu, Rabb yang berhak disembah semata tiada yang lainnya.

- f. Doa tanda kepasrahan dalam diri, dalam artian orang yang berdoa berarti tawakal kepada Allah SWT ia sudah memasrahkan semua urusan kepada Allah SWT.
- g. Doa akan terhindar dari murkanya Allah SWT, dalam artian orang yang berdoa kepada Allah SWT mengaku bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan sedikitpun dalam hidup. Hidupnya bergantung bagaimana takdir yang sudah ditentukan Allah SWT, dengan berdoa ia menyadari keterbatasan yang ada dalam dirinya (Ahmad, 2019).

### **3. Manfaat Berdoa**

Berdoa sesungguhnya melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan keinginan dan ketundukan kepada Allah SWT. Sebagai orang muslim maka berdoa adalah suatu yang wajib mencirikan bahwa kita menjadi hamba yang lemah yang membutuhkan pertolongan Allah. Doa dan perlindungan kepada Allah SWT adalah senjata. Kekuatan senjata tidak semata-mata karna ketajamannya, tetapi juga pada pemakainya. Apabila sangat tajam digunakan oleh tangan yang kuat dan tanpa penghalang maka senjata itu akan ampuh menghancurkan musuh. Apabila salah satu syarat itu hilang maka hilang pulalah pengaruhnya. Demikian pula masalah doa jika doa itu sendiri kurang baik atau yang berdoa tidak berkonsentrasi baik hati ataupun lidah mengucapnya, atau karna hambatan lain maka doa itu tidak

akan memekas saa sekali dan orang itu tidak mendapatkan apa-apa (Hakim, 2004).

Dengan adanya fadhilah orang yang berdoa yaitu memperoleh hasil yang pasti, karena setiap doa itu dipelihara dengan baik di sisi Allah maka adakalanya permohonan itu dipenuhi dengan cepat dan adakalanya ditunda dikemudian hari, menolak daya tipu musuh, menghilangkan kegelisahan dan menghasilkan hajat serta mempermudah kesulitan. Adapun manfaat dari berdoa itu antara lain:

- a. Doa bisa mengubah takdir, kekuatan doa itu sangat luar biasa dan tidak boleh di remehkan, jika semisal menghadapi suatu perkara yang tampaknya tidak bisa di rubah, cobalah berdoa mintalah apa yang kita inginkan.
- b. Mendekatkan diri kepada Allah SWT, selain membantu mencapai suatu harapan doa juga bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT. Doa berarti berkomunikasi kepada Allah dengan banyak berdoa maka kita akan semakin dekat dengan Allah Ta'alla.
- c. Mempermudah segala urusan, manusia diwajibkan untuk berikhtir untuk menghadapi segala masalah atau perkara di kehidupan. Selain itu juga harus di imbangi dengan rasa ikhlas.
- d. Menghilangkan duka cita dan kesulitan, ketika merasa begitu sulit, sempit dan sumpek. Maka jangan ragu untuk membca doa untuk menghadapi ujian seraya menengadahkan tangan ke atas meminta kepada Rabb semesta alam. Percayalah, tidak ada doa yang sia-sia.



- e. Menenangkan batin, banyak orang yang menyikapi setiap permasalahan hidup dengan cara salah. Jika ingin batin yang tenang maka berdoalah kepada Allah, menjaga shalat, senantiasa berdzikir dan membaca Al-Quran.
- f. Mendatangkan pahala, doa memiliki banyak bentuk. Doa tidak hanya memohon yang diinginkan. Berdzikir termasuk berdoa, dan hal itu menjadi amalan terbaik, amalan yang mendatangkan pahala dan paling suci.
- g. Diampuni dosa-dosa, di dunia tidak ada manusia yang tidak luput dari dosa. Sebagaimana sifat manusia yang punya nafsu tentunya khilaf dan salah sulit untuk dihindari. Sudah seharusnya bila memiliki dosa maka kita akan bertaubat dan berdoa kepada Allah untuk memohon ampunan hingga dosa-dosa tersebut diampuni.
- h. Meninggal dalam keadaan fitrah, setiap muslim diwajibkan membaca doa sebelum tidur. Membaca doa sebelum tidur mendatangkannbanyak manfaat, salah satunya bila meninggal makan akan meninggal dalam keadaan fitrah.
- i. Dicintai oleh Allah SWT, sebagaimana Allah Ta'alla mencintai hamba-hambanya yang senantiasa berdoa. Sebab berdoa sama halnya berbicara kepada Allah Ta'alla (Abduh, 2010).

Sebagaimana keterangan yang di tulis oleh Imam Syaukani dalam kitabnya yang bertajuk *Tuhfatuz Dzakkirin* menyebutkan doa merupakan inti sari dari ibadah. Perumpamaan ibadah tanpa doa bagaikan buah tanpa

isi atau seperti jasad yang tidak memiliki otak waras. Manfaat doa dalam diri muslim sangat besar. Hal ini sesuai dengan apa yang ada dalam hadis berikut ini “*doa adalah ibadah*” (HR. Bukhari). Otak adalah sarinya, intinya dan yang paling berarti dari sesuatu itu (ibadah) (Asy-Sya’rawi, dkk. 2001).

Berpijak pada uraian mengenai intensitas berdoa di atas, dapat peneliti rumuskan aspek-aspek intensitas berdoa yaitu:

- a. Kesungguhan dalam berdoa
- b. Tujuan berdoa.

### **C. Pandemi Corona Virus Desase 2019(Covid-19)**

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Selain virus corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrom*(SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrom*(MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu corona virus. Covid-19 memiliki perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

#### **1. Tingkat Kematian Akibat Virus Corona (COVID-19)**

Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif

hingga 8 juni 2020 adalah 31.186 orang dengan jumlah kematian 1.850 orang. Dari kedua angka ini dapat disimpulkan bahwa *case fatality rate* atau tingkat kematian yang disebabkan oleh Covid-19 di Indonesia adalah sekitar 5,9%. *Case Fatality rate* adalah persentase jumlah kematian dari seluruh jumlah kasus positif Covid-19 yang sudah terkonfirmasi dan dilaporkan.

Merujuk pada data tersebut, tingkat kematian (*case fatily rate*) berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut:

- a. 0-5 tahun: 2,3%
- b. 6-17 tahun: 0,6%
- c. 18-30 tahun: 0,8%
- d. 31-45 tahun: 2,4%
- e. 45-59 tahun: 8,7%
- f. >60 tahun: 17,7%

Dari seluruh penderita Covid-19 yang meninggal dunia, 0,9% berusia 0-5 tahun, 0,6% berusia 6-17 tahun, 3% berusia 18-30 tahun, 12% berusia 31-45 tahun, 39,9% berusia 45-59 tahun, dan 43,6% berusia 60 tahun ke atas. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, 62,2% penderita yang meninggal akibat covid-19 adalah laki-laki dan 37,8% sisanya adalah perempuan.

## 2. Gejala awal infeksi virus Corona atau Covid-19

Gejala awal infeksi virus Corona atau Covid-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit

tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

Secara umum gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu:

- a. Demam (suhu tubuh diatas 38 derajat celcius)
- b. Batuk kering
- c. Sesak nafas

Ada beberapa gejala lain yang juga muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu:

- a. Diare
- b. Sakit kepala
- c. Konjungtivitas
- d. Hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau
- e. Ruam di kulit

Gejala-gejala Covid ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona.

### 3. Penyebab Virus Corona atau Covid-19

Infksi virus corona atau Covid-19 disebabkan oleh corona virus yaitu kelompok virus yang menginfeksi system pernafasan. Pada gangguan sebagian besar kasus corona virus hanya menyebabkan

infeksi pernapasan ringan sampai sedang seperti flu. Akan tetapi virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat seperti pneumonia, *Middle-East Respiration Syndrom (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrom (SARS)*.

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun kemudian diketahui bahwa virus Corona menular dari manusia ke manusia.

Seseorang dapat tertular Covid-19 melalui berbagai cara, yaitu:

- a. Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita Covid-19 batuk dan bersin.
- b. Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita Covid-19.
- c. Kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19.

Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita kanker. Karena mudah menular, virus Corona juga beresiko tinggi menginfeksi para tenaga medis yang merawat pasien Covid-19. Oleh karena itu para tenaga medis dan orang-orang yang memiliki kontak dengan pasien Covid-19 perlu menggunakan alat pelindung diri (APD).

#### 4. Diagnosis Virus Corona atau Covid-19

Untuk menentukan apakah pasien terinfeksi virus Corona, dokter akan menanyakan gejala yang dialami pasien dan apakah pasien baru saja berpergian atau tinggal di daerah yang memiliki kasus infeksi virus Corona sebelum gejala muncul. Dokter juga akan menanyakan apakah pasien ada kontak dengan orang yang menderita atau diduga menderita Covid-19.

Guna memastikan diagnosis Covid-19, dokter akan melakukan beberapa pemeriksaan berikut:

- a. *Rapid test* untuk mendeteksi antibody (IgM dan IgG) yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan virus Corona.
- b. *Swab test* untuk mendeteksi virus Corona di dalam dahak.
- c. *CT scan* atau Rontgen dada untuk mendeteksi infiltrate atau cairan di paru-paru.

Hasil *rapid test* COVID-19 positif kemungkinan besar menunjukkan bahwa memang sudah terinfeksi virus Corona, namun bisa juga berarti Anda terinfeksi kuman atau virus yang lain. Sebaliknya, hasil rapid test Covid-19 negatif belum tentu menandakan bahwa Anda mutlak terbebas dari virus Corona.

#### 5. Pengobatan Virus Corona atau Covid-19

Infeksi virus Corona atau Covid-19 belum bisa diobati, tetapi ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dokter untuk meredakan gejalanya dan mencegah penyebaran virus, yaitu:

- a. Merujuk penderita Covid-19 yang berat untuk menjalani perawatan dan karantina di rumah sakit rujukan.
- b. Memberikan obat pereda demam dan nyeri yang aman dan sesuai kondisi penderita.
- c. Menganjurkan penderita Covid-19 untuk melakukan isolasi mandiri dan istirahat yang cukup.
- d. Menganjurkan penderita Covid-19 untuk banyak minum air putih untuk menjaga kadar cairan tubuh.

6. Pencegahan Virus Corona atau Covid-19

Sampai saat ini belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau Covid-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan cara menghindari factor-faktor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus ini, yaitu:

- a. Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu keluar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- b. Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan.
- c. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alcohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- d. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.

- e. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup dan mencegah stress.
- f. Hindari kontak dengan penderita Covid-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, dan pilek.
- g. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- h. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Untuk orang yang diduga terkena Covid-19 atau termasuk kategori ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar virus Corona tidak menular ke orang lain, yaitu:

- a. Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.
- b. Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
- c. Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
- d. Larang orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk sampai benar-benar sembuh.



- e. Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sakit.
- f. Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
- g. Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
- h. Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Kondisi-kondisi yang memerlukan penanganan langsung oleh dokter di rumah sakit, seperti melahirkan, operasi, cuci darah, atau vaksinasi anak, perlu ditangani secara berbeda dengan beberapa penyesuaian selama pandemic Covid-19. Tujuannya adalah untuk mencegah penularan virus Corona selama berada di rumah sakit (Merry Dame, 2020).

#### D. Hubungan Antara Intensitas berdoa bagi Ketenangan Batin pada Lansia

Ketenangan batin merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus berdo'a kepada Allah sang maha member ketenangan batin. Allah berfirman :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٨٦

*"dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya tentang Aku, maka(jawablah), bahwasannya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu dalam kebenaran. (QS Al-Baqarah:186)(Departemen Agama, 2002).*

Dari ayat di atas diketahui bahwa dengan menyeru atau meminta segala sesuatu kepada Allah maka batin akan merasa aman tentram dan bahagia. Sedangkan sikap khusyu' dalam mengharapakan sesuatu yang di mohonkan, karena setiap manusia senantiasa diuji dengan berbagai cobaan, merasakan kesedihan, merasa kesedihan karena sesuatu yang menimpa, merasakan ketakutan saat akan menghadapi kematian, sulit mencari pekerjaan, harta hilang dan musibah-musibah lain, maka Nabi Muhammad SAW mengajarkan do'a dan amalan agar batin menjadi tenang dan gembira:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

*"Ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih serta duka cita ataupun kecemasan, dari rasa lemah sertan kelemahan, dari kebakhilan serta sifat pengecut, dan beban hutang serta tekanan orang-orang jahat."*

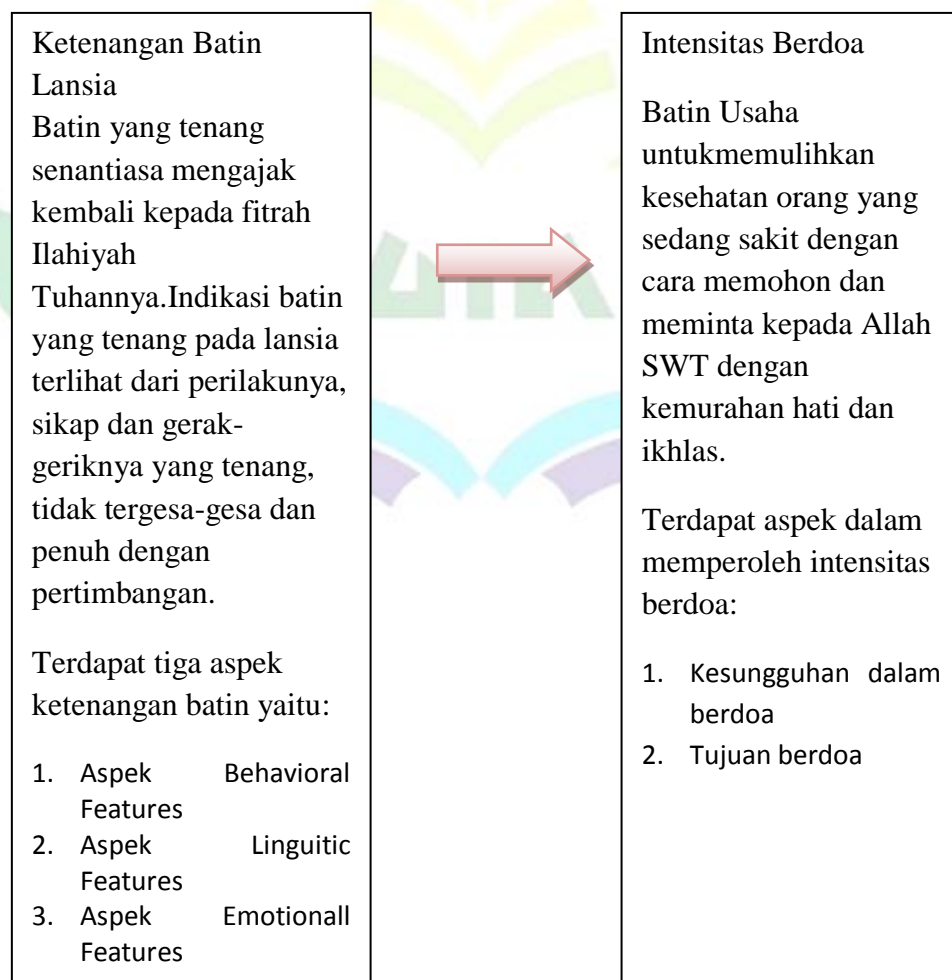
Bagaimana doa bisa membawa pengaruh bagi ketenangan batin. Menurut Dadang Hawari dalam bukunya *“Doa dan Dzikir sebagai pelengkap terapi medis”* menyatakan: Do’a adalah permohonan yang di munajatkan kepada Allah SWT. Maksudnya, suatu amalan dalam bentuk yang diucapkan secara lisan atau hati yang berisi permohonan kepada Allah SWT, dengan selalu mengingat nama dan sifat-Nya. Prinsip dalam berdo’a adalah pemusatan pikiran dan perasaan senantiasa meminta dan bermunajat hanya kepada Allah ta’ala. Hati yang bersih maka kontak dengan Allah akan lebih jernih dan batin menjadi lebih tenang (Hawari, 1997).

Terapi doa dapat membangkitkan harapan, rasa percaya diri dan optimis terhadap penyembuhan, untuk mendapatkan ketenangan batin dan rasa percaya diri dalam menghadapi semua ujian yang diberikan oleh Allah SWT sehingga bisa lebih sabar dan tabah dalam menghadapinya. Dan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Secara umum orang yang berdoa kepada Allah ialah orang yang dekat kepada Allah SWT maka ia akan menjauhi larannya dan menjalankan perintahnya. Sedangkan pada lansia yang mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa dan berdzikir maka batinnya akan merasa lebih tenang. Berdasarkan uraian ini, tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ini adalah untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan antara intensitas berdoa dengan ketenangan batin pada lansia (Asy-Sya’rawi, 2001).

## E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir atau konsep kerangka adalah hubungan antara konsep yang dibangun berdasarkan hasil-hasil studi empiris terdahulu sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan digunakan dengan kata lain yaitu suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau variable-variabel dari masalah yang ingin diteliti.

### Kerangka Berfikir



## **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian yang dijelaskan di atas serta adanya penjelasan dari beberapa jurnal maka terdapat hipotesis dalam penelitian ini adalah: ada hubungan antara intensitas berdoa bagi ketenangan batin lansia pada pandemic covid-19.



## DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. W., & Ross, J. M. 1967. Scales of religious orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Al-Ghazali. Imam. 1984. *Ihya Ulumudin Bab Ajaibul Qolbi Terjemah Ismail Yakub Jilid 4*, (Jakarta: Tirta mas).
- Alwisol, Psikologi Pendidikan : Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2009).
- Ahmad. 1991. *Pengelolaan Pegajaran*. (Jakarta: Rineka).
- Arikunto. Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Anshori. Afif. 2003. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Asmaran. 1992. *Pengantar Studi Akhlak*. (Jakarta: CV Rajawali).
- Aushafi, Faishal. 2017. *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Batin Pedagang Pasar Johar*. (Skripsi UIN Walisongo Semarang).
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, (Yogyakarta: Graha Ilmu).
- Azwar. S. 2010. *Reabilitas dan Validitas Edisi 3*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Baharudin. Umary. 1995. *Materia Akhlak*. (Ramadhani: Solo).
- Bakar. Abu. 1996. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Solo
- Bakar. Abu. 1984. *Keajaiban Hati*. (Jakarta: Tirta Mas).
- Daradjat. Zakiyah. 1912. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung).
- Daradjat. Zakiyah. 1982. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang).
- Daradjat. Zakiyah. 1983. *Memahami Persoalan Remaja*. (Jakarta: Gunung Agung).
- Daradjat. Zakiyah. Dkk. 1992. *Ilmu Pendidikan Islam*. (Jakarta: Bumi Aksara).
- Departemen Agama RI. 2002. *Mushaf Al-Quran Terjemah*, (Jakarta, Pundi Ahsara).

- Dorothy C. Finkelhor. 2004. Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda. Kebencian. Kecintaan Dan Kekuatan Kita. Yogyakarta: Zenit Publiater. Hadi El-Shutha, Saiful. 2016. Shalat Samudra Hikmah. (Jakarta: KAWAH Media).
- Hadi. S.2001. Statistik. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Jilid 2).
- Haryanto, S. 2002. Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Sholat. (Yogyakarta: Mitra Pustaka)
- Hartono. 2006. Strategi Pembelajaran Active Learning( Suatu Strategi Pembelajaran Berbasis Student Centered). <http://sanaky.com/pengenalan-active-learning-pendekatan-mengajar/>(diakses 20 Desember 2019).
- Hakim. 2004. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. ( Jakarta: Puspa Swara).
- Hawari.Dadang.1997. Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis, (Jakarta: Dana Bakti Primayasa).
- Husain. Ahmad. 2009.Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik.Jakarta.
- Irwanto.DKK. 1991. Psikolofi Umum ,(Jakarta, PT. Grafindo Pustaka).
- J.F Monks. DKK. 2002. Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian (Yogyakarta: Gajah Mada University Press).
- Jundi. 2010. Mengubah Takdir dan Doa, (Tangerang: Jausan).
- Kartono.Kartini. 1989. Kesehatan Mental dalam Islam, (Bandung: Mandai Maju).
- Palmquist, Stephen. 2005. Fondasi Psikologi Perkembangan Menyelami Mimpi Mencapai Kemenangan Diri. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rahimsyah. 2002. Pengobatan Cara Herbal dan Pijat Refleksi. (Bandung: Lingkar Media).
- Riduwan. 2013. Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika. (Bandung: Alfabeta).
- Robert H.Thouless. 2000. Pengantar Psikolog. (Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Saifudin. 2019. Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Mental. (Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono).
- Saifullah.Mohh. 1998. Risalah Memahami Ilmu Tasawuf (Surabaya: Terbit Bintang).

- Salafudin. 2007. Asuhan Keperawatan Keluarga. (Solo: Pustaka Arafah).
- Salim Muhammad Ibrahim, Fiqih Islam, (Bandung: AMZAH, 2009).
- Shaleh, Abdul Rahman. 2004. Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam. (Jakarta: Kencana)
- Shihab.Charis. 2014.11 ibadah yang mengantarkan hidup sukses dan penuh barokah (Surabaya: Mitra Press).
- Sofwan. 2013. Stroke dan Rehabilitasi. (Yogyakarta: PT Bhuana Ilmu Populer).
- Somanto.Wasty. 1988. Pengantar Psikologi. (Jakarta: Bina Aksara)
- Suharso.2013. Kamus Besar Bahasa Indonesia.Jakarta.
- Sugiyono. 2011.Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: AFABETA.cv.
- Suseno.MN . 2012. statistika teori dan aplikasi penelitian ilmu social dan humaniora. (Yogyakarta: Ash-Shaf).
- Syeikh, Abdul Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada. 1996. Ensoklopedia Adap terjemah Mausū'atul Adab al-Islamiyah al-Murattabah 'alal Huruf al-Hijaiyah. (Penerbit: Pustaka Imam Asy-Syafi'i).
- Warson. Ahmad. 2002. Al-Munawir :Kamus Arab-Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progresif).
- Wulandari, 2019. Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Batin. (Skripsi UIN Lampung).
- Ya'kub. Hamzah. 1996. Komunikasi dan Bahasa Dakwah. (Jakarta: Gema Insani Press).
- Yani, Ahmad. 2007. Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji, (Jakarta: Al-Qalam).
- Yemi, Moh Zakaria. 2017. Upaya Santri dalam Mencapai Ketenangan Batin di Pondok Pesantren Bangunjiwo. (Skripsi UIN Yogyakarta).
- Yusuf. Syamsu. 2004. Mental Hygiene, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy).



Zuriah. Nurul. 2002. Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan, (Jakarta: Bumi Aksara).

